

Aburrimiento en cuarentena

¿Qué es el aburrimiento?

Tenemos mucho tiempo para estar en internet, tenemos que hacer algunas cosas en casa para ayudar y no podemos ir al colegio, pero estamos en el colegio, porque tenemos que hacer tareas todos los días; a pesar que estamos haciendo muchas cosas durante el día, a veces, nos sentimos aburridos

Aburrirse, es la sensación de fastidio provocada por la falta de diversión o de interés por algo. Lo que más echamos de menos, hace que nos sintamos aburridos, por estos días es estar sin clases ni paseos, no poder jugar fuera de la casa, ni visitar a los amigos o familiares



La idea es aprovechar los momentos de aburrimiento, poniendo en marcha la imaginación

El aburrimiento, entonces, puede ser el motor del aprendizaje, la idea es empezar a hacer algo que imaginamos

Siempre que sea posible, busquemos hacer algo novedoso en casa, por ejemplo cambiar de lugar los muebles de nuestro dormitorio, ordenar de una manera diferente

buscar juegos o juguetes que tengamos guardados, experimentar con materiales guardados, buscar un libro para leer

Haciendo cambios en la rutina, reordenando nuestros espacios, podemos echar a volar nuestra imaginación, y de paso, se nos quita el aburrimiento

En los momentos de aburrimiento

- Busca hacer algo diferente
- Ve una película
- Llama a un/a amigo/a
- Aliméntate bien, descansa
- Juega, sonríe



Cuida tu bienestar emocional y mental.

Nos volveremos a ver pronto en el Liceo!!!